



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOTE SEBZE DÜRÜM

<https://www.elele.com.tr>

50 g kapyra biber
50 g Californiya biberi
25 g havuç
25 g kabak
20 g soğan
30 g mantar
8 g zeytinyağı
3 g tuz
Tortilla lavaşı

Jülyen doğradığınız sebzeleri tavada soteleyin. İsteğinize göre tam tahıllı, domatesli, ıspanaklı veya sade tortilla lavaşı arasına sararak hazırlayarak servis edin.